



# 守山保育園エリア支援だより

公園の落ち葉が赤や黄色、オレンジと姿を変え、秋も深まる頃となりました。暖かい日は「いってきまーす」と弾む子どもたちの声。お散歩も一段と楽しい季節になりましたね。大きな葉っぱや石のお土産を大事に持っている姿がとても可愛らしいです。さて、11月は立冬を迎え暦の上ではもう冬です。朝・晩冷え込むようになり、風を引きやすくなる時期です。しっかり食べて、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしていきたいですね。



## ★早寝・早起き・朝ごはん★



なぜ？早寝・早起き・朝ごはんがいの？



子どもたちの健やかな成長には、規則正しい生活習慣が大切です。生活習慣の乱れは、**意欲・体力・気力の低下の要因の一つ**として指摘されています。

### 科学的にも証明されています！！



#### 睡眠の効果

従来から「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠には心身の疲労を回復させる働きに加え、脳や体を成長させる働きがあります。脳には海馬という記憶の工場があり、睡眠中に活性化し、昼間経験したことを何度も再生して確かめ、知識として蓄積しています。子どもの成長に欠かせない脳内物質であるメラトニンと成長ホルモンは眠っている間に活発に分泌されます。



#### 朝の光の効果

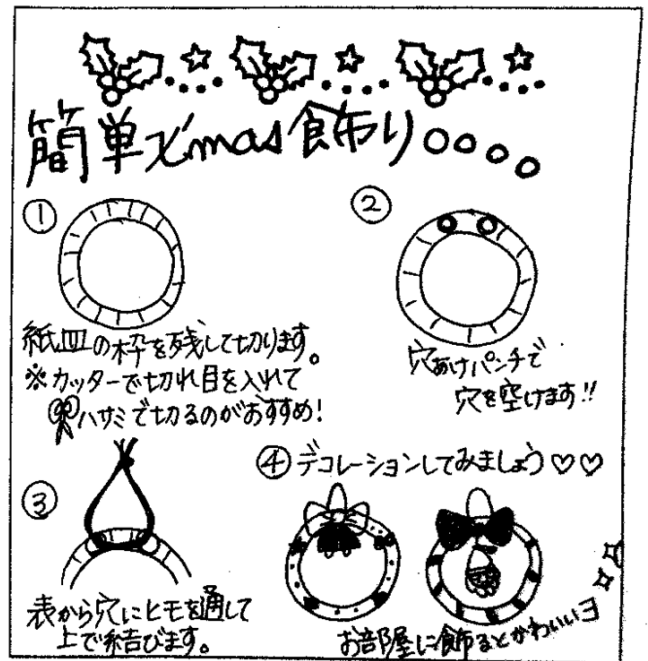
朝の光を浴びると、脳の覚醒を促すホルモンであるセロトニンが活発に分泌されます。その結果、頭がすっきりと目が覚め集中力が上がります。セロトニンの分泌を増やすのは陽の光を浴びて体を動かすことや、しっかりと噛んで朝ごはんを食べる事が効果的です。朝の光を浴びて、昼に行動を行う事により、夜にはメラトニンが、たっぷりと合成され、よく眠る事が出来るようになります。



#### 朝食の効果

脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことが出来ず、すぐに不足してしまいます。また、私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているので、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。つまり、朝起きた時は、脳も体もエネルギーが不足した状態なのです。朝食はよく噛んで食べる事も大切です。腸や大腸が働き始め内臓も目覚めます。

さあ！みんなで一緒に朝ごはんを食べよう！早寝・早起き・朝ごはんて規則正しい生活習慣を！！



### コミュニケーションの基本とは??

エリア支援保育所の役割として、保育の質の向上を目指し、エリア内の幼稚園、保育園の先生方が集まり勉強会を行っています。以前、大学の先生をお招きして子育て講座を開催した時の内容をロールプレイしながら学習しました。

“忙しい毎日の中で子どもの他愛ない話かけに、目を合わさず返事をしていることはありませんか?” 話を聞く時は、相手の気持ちになって、目を見て聞く事の大切さを体験しました。子どもは一生懸命、大人に伝えたい事がある事を忘れないようにしましょう。

聞<sup>プラス</sup>く いえいえ 聴<sup>プラス</sup>く です。子どもの話を **耳 + 目 + 心** で聴きましょう!



守山保育園エリア支援保育所

今後の予定



#### 《プレママ・プレパパ・ベビーサロン》

日時：12月5日(火) 10:00~11:30 守山図書館にて開催です。

対象者：妊娠中の方とその家族&1歳未満のお子さんとその家族

内容：絵本について、交流会

予約：11月10日より予約開始(要予約)

#### 《おしゃべりサロン》

日時：12月18日(月) 10:30~11:30

対象者：1歳以上のお子さんとその家族

内容：室内遊び、情報交換、交流会

予約：11月10日より予約開始(要予約)



守山保育園  
エリア支援保育所

電話番号 ☎ 791-5318  
(平日) 9:00~17:00

